[BlinkistDE]

# Das geheime Leben der Seele

Alles über unser unsichtbares Organ

*Von Sabine Wery von Limont*




[Buch (Komplettfassung)]

**Worum geht's**

Nach der Lektüre dieser Blinks ist Das geheime Leben der Seele (2018) eigentlich kein Geheimnis mehr. Die Blinks zeigen v.a., wie Erfahrungen unsere Persönlichkeit, unsere körpereigene Chemie und schließlich auch unsere seelische Gesundheit beeinflussen. Außerdem erfährst du, wo moderne Psychotherapien ansetzen und wie sie die Seele wieder ins Gleichgewicht bringen.

**Wer diese Blinks lesen sollte**

Alle, die wissen möchten, was die Seele ausmacht

Jeder, der sich besser um seine eigene Psyche kümmern möchte

Alle, die sich fragen, ob ihnen möglicherweise eine Therapie weiterhelfen würde

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

**Wer das Buch geschrieben hat**

Nach ihrem Wirtschafts- und Psychologiestudium war Sabine Wery von Limont als Psychotherapeutin und Beraterin in diversen Kliniken und Unternehmen, z.B. Parship, tätig. Heute betreibt sie als Expertin für Psychokardiologie und Traumatherapie ihre eigene Praxis in Hamburg.

**Was drin ist für dich: Deine Seele neu kennenlernen.**

Ob Fitnessstudio, Intervallfasten oder gesunde Ernährung – Gesundheitsbewusstsein ist in. Doch leider gilt das oft nur für den Körper und nicht für die Psyche. Denn wenn es in unserem Seelenleben nicht richtig läuft, verdrängen wir das gerne einmal. Man will schließlich kein Schwächling sein. Oder jemand, der sein Leben nicht auf die Reihe bekommt. Doch dieses Denken ist falsch.

Unsere Seele verdient mindestens so viel Aufmerksamkeit wie der Körper. Dass Erkrankungen der Seele kein Grund sind, sich zu schämen, zeigen dir diese Blinks. Hier bekommst du einen Überblick darüber, was unsere Seele eigentlich ist, wie sie aus dem Gleichgewicht gerät und was man von den heutigen Therapieformen erwarten kann.

In diesen Blinks lernst du außerdem,

warum deine Seele kein Chemiebaukasten ist,
warum Therapeuten sich so sehr für die Familiengeschichte interessieren, und
in welchem Fall eine Urschreitherapie wirksam sein kann.

**Die Seele ist gesund, solange sie sich im Gleichgewicht befindet.**

Du fragst dich mittlerweile bestimmt, was die Seele eigentlich genau sein soll. Für die Autorin Sabine Wery von Limont ist sie gleichbedeutend mit der Psyche zu verstehen. Bloß klingt „Seele“ ein bisschen netter als „Psyche“.

Um sie besser verstehen zu können, darfst du dir die Seele ruhig als Organ vorstellen. Sie besteht aus Nervenzellen, chemischen Botenstoffen und dem rätselhaften Teil, den wir Bewusstsein nennen. Die Seele ist ein Wunderwerk, das jeden Tag Großes vollbringt.

Dennoch bemühen wir uns oft nicht genug um sie und reden uns ein, dass unsere psychischen Probleme schon wieder von alleine verschwinden werden. Doch so einfach ist es meistens leider nicht. Wenn wir krank sind oder körperliche Schmerzen haben, gehen wir schließlich auch sofort zum Arzt.

Wir sollten also endlich aufhören, mit zweierlei Maß zu messen. Denn eine einfache Zweiteilung des Menschen in Körper und Geist gibt es nicht. Das hat die Wissenschaft längst bewiesen. Seelische Schmerzen solltest du daher genauso ernst nehmen wie körperliche. Und wenn du seelische Probleme schleifen lässt, werden aus diesen schnell auch körperliche Leiden.

Wie vieles in unserem Körper hängt auch das Befinden der Seele von chemischen Prozessen ab. Dabei gibt es zahlreiche Botenstoffe und Hormone, die Nachrichten überbringen, Stimmungen auslösen oder uns z.B. friedlich einschlummern lassen. Im inneren Chemiebaukasten ist für jedes Gefühl etwas dabei. Die stofflichen Abläufe sind zwar unfassbar komplex, doch prinzipiell lässt sich die seelische Gesundheit auf eine simple Formel herunterkürzen: ein gutes Gleichgewicht. Gerät dieses aus den Fugen, versucht unser Körper, es so gut wie möglich wiederherzustellen.

Schauen wir uns ein Beispiel an: Wenn wir uns in einer Gefahrensituation befinden, steigt unser Cortisolspiegel. Dabei ist es für unsere Stressreaktion vollkommen egal, ob die Gefahr von einer Schlange oder einem anstehenden Vortrag ausgeht. Sobald wir Angst empfinden, wird mit ziemlicher Sicherheit auch Cortisol ausgeschüttet.

Ist die Gefahr gebannt, fängt der Körper normalerweise damit an, das Cortisol und andere Stresshormone wieder abzubauen. Normalerweise! Denn wenn wir bspw. im Dauerstress sind oder uns andauernd fürchten, kann sich der Cortisolspiegel auch schon mal chronisch erhöhen. Und dann befinden wir uns auf dem direkten Weg in eine Depression oder eine Angststörung.

Natürlich ist der Mensch kein reiner Chemiebaukasten. Abgesehen von der Seelen-Chemie gibt es nämlich noch eine zweite entscheidende Zutat, die deine Persönlichkeit ausmacht: deine Erfahrungen.

**Unsere Persönlichkeit wird durch unsere Kindheitserfahrungen geprägt.**

„Du bist, was du isst" – eine Floskel mit Wahrheitsgehalt. Doch sie bildet wieder nur den chemischen Aspekt unseres Daseins ab. In gleichem Maß bist du ja außerdem, was du siehst, wie andere dir begegnen und all das, was dir je widerfahren ist. Deine Persönlichkeit ist also eine Kombination aus deinen Genen, deiner Chemie und all deinen Erfahrungen.

Besonders wichtig für unser seelisches Gleichgewicht sind die Erfahrungen, die wir während der Kindheit und noch im Bauch unserer Mutter machen. Diese Erlebnisse beeinflussen unsere Seele für den Rest unseres Lebens. Auch hier spielt die Chemie eine entscheidende Rolle. Wenn z.B. eine Frau während der Schwangerschaft großem Stress ausgesetzt ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch ihr Kind mit einer Neigung zu Stress zur Welt kommt.

Evolutionär betrachtet macht diese frühe Weitergabe einer veränderten Körperchemie auch Sinn. Denn wenn ein Kind früher in eine gefährliche Umgebung hineingeboren wurde, überlebte es eher, wenn es in ständiger Alarmbereitschaft war. Doch in unserer heutigen Welt ist diese hohe Alarmbereitschaft meist überflüssig. Die Weitergabe des erhöhten Stressniveaus und dessen negative Folgen bleiben uns dennoch erhalten.

Im Prinzip ist es einfach: Wer in seiner Kindheit viele böse Erlebnisse hatte, neigt aufgrund einer veränderten Körperchemie eher zu psychischen – und damit auch zu gesundheitlichen

– Problemen. Der Spiegel der Stresshormone pegelt sich automatisch anders ein als bei einer Person, die bspw. eine behütete Kindheit erleben durfte. Dies fand auch eine Langzeitstudie zur Verarbeitung von Kindheitstraumata, die Adverse Childhood Experience Study, heraus: Menschen, die in ihrer Kindheit vernachlässigt wurden oder gar Gewalt erfuhren, zeigten ein deutlich erhöhtes Risiko, später einen Herzinfarkt, eine Depression oder eine Lebererkrankung zu erleiden.

An dieser Stelle beginnt oft ein Teufelskreis. Wenn unser Körper auf biochemischer Ebene zu Stress neigt, wirkt sich dies auch auf unser Verhalten aus. Wer schnell gestresst oder überfordert ist, neigt bspw. dazu, sich selbst mit Alkohol oder sonstigen Drogen zu „behandeln“. Diese Selbstmedikation ist nicht zu unterschätzen. Denn sie greift uns gesundheitlich nur noch zusätzlich an.

Manchmal dauert es lange, bis die psychologischen Probleme offensichtlich werden. Daher suchen Therapeuten oft in der Kindheit oder der Familiengeschichte nach den Ursachen einer psychologischen Störung. Doch wieso dauert es oft so lange, bis die Probleme zutage treten?

Du kannst dir die Seele hierfür wie ein Fass vorstellen, das nur eine bestimmte Menge an Stress aufnehmen kann. Wird das Fass schon seit der Kindheit gefüllt, reicht zig Jahre später eine einzige Stresssituation, um es zum Überlaufen zu bringen. Das kann z.B. eine Trennung sein oder der Verlust eines Jobs. Und führt dann zu Panikattacken, Burnout oder einer Depression.

**Die Seele hat Grundbedürfnisse – doch werden diese nicht erfüllt, greift sie auf verschiedene Bewältigungsstrategien zurück.**

Wir alle haben bestimmte Grundbedürfnisse. Können wir diese nicht befriedigen, fühlen wir uns schlecht. In diesem Blink wollen wir uns diese seelischen Grundbedürfnisse einmal etwas genauer ansehen. Dabei ist in der Psychologie zwar umstritten, welche genau dazugehören, einen guten Überblick verschafft jedoch der Berner Psychologieprofessor Klaus Grawe:

Wegen unseres Bedürfnisses nach einer Erhöhung unseres Selbstwerts wollen wir geliebt und anerkannt werden. Darüber hinaus brauchen wir positive Beziehungen zu anderen – das ist unser Bedürfnis nach einer stabilen Bindung. Kontrolle und Autonomie zählen ebenso zu den Grundbedürfnissen. Denn wir brauchen Sicherheit, wollen aber auch das Gefühl haben, unsere Situation aktiv beeinflussen zu können. Das letzte Bedürfnis ist der Lustgewinn bzw. die Unlustvermeidung, d.h., wir wollen mehr von dem, was uns gefällt, und weniger von dem, was uns nervt oder gar weh tut.

In einer behüteten Kindheit ist für diese Grundbedürfnisse gesorgt. Wenn Eltern ihrem Kind jedoch bspw. immer wieder das Gefühl vermitteln, dass es dumm und nutzlos sei, dann verletzen sie damit sein Grundbedürfnis der Selbstwerterhöhung. Und die zarte Kinderseele bekommt so ein ernsthaftes Problem. Sie wird demnach alles versuchen, um dieses

Problem zu bewältigen – auch als Coping bekannt. Doch nicht alle Bewältigungsstrategien sind gleich gut.

Eine Bewältigungsstrategie ist die Unterwerfung. Indem wir uns dem Leid unterwerfen, versuchen wir, es hinzunehmen. Wir akzeptieren, dass wir in einer schlechten Welt leben. Eine weitere Strategie ist die Vermeidung, d.h., wir versuchen, dem Stress einfach aus dem Weg zu gehen. Ein Kind, das nicht genügend Anerkennung bekommt, wird bspw. nach einiger Zeit mit den Versuchen aufhören, seine Eltern zu beeindrucken.

Umgekehrt könnte das Kind aber auch versuchen, die fehlende Aufmerksamkeit zu kompensieren, z.B. indem es andauernd versucht, seine Spielkameraden zu übertrumpfen. Auch das ist eine Strategie, mit Problemen umzugehen. Genau wie die Sucht. Dabei können wir nach vielem süchtig werden – ganz egal ob Drogen, Süßigkeiten, Pornografie, Alkohol oder Online-Poker: Die Sucht ist ein Anzeichen dafür, dass die Seele nach dem Glück sucht, das uns so sehr fehlt.

Welche dieser Strategien wir wählen, ist größtenteils eine Frage des Charakters. Der eine neigt dazu, allem und jedem aus dem Weg zu gehen, die andere wird süchtig. Doch je nachdem, wie groß der Druck ist, der auf uns lastet, kann sich aus den Bewältigungsstrategien auch eine echte Persönlichkeitsstörung entwickeln. Das schauen wir uns im nächsten Blink an.

**Bewältigungsstrategien können zu einer Persönlichkeitsstörung führen, die von den Betroffenen oft nicht erkannt wird.**

Wie wir denken, bestimmt unser Leben. Viele unserer Denkschemata verfestigen sich schon während der Kindheit. Fatalerweise werden sie dabei oft zu einer self-fulfilling prophecy – einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Wer bspw. denkt, er sei nicht interessant genug, der wird sich auf einer Party weniger an Gesprächen beteiligen, geschweige denn auf Leute zugehen. Später wird er sich vielleicht sagen: „Hab ich’s doch gewusst, ich bin einfach zu uninteressant!“

Wenn sich Denkmuster manifestieren, wird aus einer bloßen Neigung schnell eine waschechte Persönlichkeitsstörung. Und die wird man nur mühselig wieder los. Eine solche Störung ist bspw. die narzisstische Persönlichkeitsstörung. Menschen, die darunter leiden, halten sich für das Nonplusultra, sie brauchen dauernd und v.a. viel Aufmerksamkeit. Seltsamerweise kann sich diese Erkrankung aus zwei sehr unterschiedlichen Kindheitserfahrungen entwickeln: Wenn die Betroffenen als Kind ständig gelobt wurden, aber auch, wenn ihnen überhaupt keine Beachtung geschenkt wurde.

Weitere Störungen sind bspw. die ängstlich-vermeidende, die dependente, die paranoide oder auch die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Letztere ist dabei besonders schwierig, da Betroffene ständig zwischen enormer Erregung und tiefer Trauer hin- und herwechseln.

Was die Sache noch komplizierter macht, ist, dass Betroffene meistens nicht erkennen, dass sie unter einer Störung leiden. Das liegt daran, dass die Übergänge fließend sind. Von

einem ängstlichen Charakter hin zu einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung ist es in manchen Fällen nicht weit. Viele Menschen, die an einer Persönlichkeitsstörung leiden, erkennen dies auch nicht, da sie ja nicht wirklich leiden. Oft leben sie jahrelang „problemlos" weiter. Jedoch können sich aus einer Persönlichkeitsstörung auch andere Krankheiten entwickeln, z.B. eine Depression oder eine Angststörung.

Gut ist, dass es für Persönlichkeitsstörungen heutzutage Therapien gibt, die nicht auf Teufel komm raus versuchen, den Menschen umzukrempeln. Moderne Therapien erkennen an, dass Persönlichkeitsstörungen aus Bewältigungsstrategien entstehen. Dabei ist das Ziel der Therapie, den Menschen wieder so auszurichten, dass er die Bewältigungsstrategien wieder bewusst und kontrolliert einsetzen kann und seinen Süchten und Vermeidungsstrategien nicht hilflos ausgeliefert ist.

**Zwei der häufigsten psychischen Erkrankungen, Ängste und Depressionen, hängen eng zusammen.**

Ängste sind sinnvoll, denn im Extremfall retten sie uns das Leben. Sie sind aber auch gemein, denn manchmal können wir sie einfach nicht abstellen. Doch keine Angst: Auch Ängste kann man therapieren.

Prinzipiell kann man vor allem Angst haben. Klassiker sind Ängste vor Spinnen, Zahnarztbesuchen, Flugreisen, engen Räumen oder die Angst davor, die Wohnung zu verlassen. Alle diese Ängste verstärken sich, wenn sie unbehandelt bleiben. Doch wieso?

Dazu müssen wir verstehen, wie unser Gehirn die Sache sieht. Es arbeitet nämlich nach dem Motto: „Sicher ist sicher" und weitet die Angst immer weiter aus. Ein Beispiel: Zuerst verspüren Betroffene die Angst nur im Flugzeug. Beim nächsten Mal bekommen sie schon am Terminal weiche Knie. Später reicht möglicherweise allein der Gedanke ans Fliegen und schon ist die Angst da. So entwickeln sich aus dem Sicherheitsdenken des Gehirns verschiedene Angststörungen, die das Leben nach und nach einnehmen.

Auch die Depression ist eine sehr einnehmende Krankheit. Wer depressiv ist, befindet sich in einer negativen Denkspirale, die jedwede Energie und Lebensfreude raubt. Forscher fanden bspw. heraus, dass der Hippocampus im Gehirn bei einer Depression verkleinert ist. Dieser ist dafür zuständig, negative Wahrnehmungen und Gedanken zu relativieren. Daher sprechen Mediziner bei der Depression heutzutage auch von einer körperlichen Erkrankung, die durch psychische Ursachen entsteht.

Aus verschiedenen Studien weiß man inzwischen außerdem, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Ängsten und Depressionen gibt. Forscher sind heute nämlich der Ansicht, dass eine Depression eine logische Folge von dauerhafter Angst ist. Denn wer das Gefühl hat, von der Angst in die Mangel genommen zu werden, ohne etwas daran ändern zu können, der wird früher oder später resignieren – und damit der Depression alle Türen und Tore öffnen.

So ist es auch kaum verwunderlich, dass 67% aller Depressionen von einer Angststörung begleitet werden. Unter dem Hirnscanner lassen sich die Krankheiten kaum voneinander unterscheiden. Daran sehen wir zudem, wie eng Körper und Seele miteinander verwandt sind, ja, dass man sie kaum voneinander trennen kann. Das zeigen uns auch solche Untersuchungen, die die Psychosomatik betreffen. Mehr dazu im nächsten Blink.

**Die Psychosomatik beschäftigt sich damit, wie sich Seelenschmerzen auf den Körper auswirken.**

Dein stressiges Projekt ist endlich abgeschlossen, du freust dich schon auf den Urlaub – und dann das: eine Erkältung. Ausgerechnet jetzt! Als hätte die Krankheit geradezu darauf gewartet, in dir auszubrechen. Die Chancen stehen gut, dass sie genau das getan hat. Doch wie kann das sein?

Das liegt u.a. daran, dass die Psyche unser Immunsystem stark beeinflusst. Mit diesem Phänomen befasst sich ein neuer Forschungszweig: die sogenannte Psychoneuroimmunologie. Diese fand bspw. heraus, dass psychischer Stress über ein dauerhaft erhöhtes Cortisol-Level dafür sorgt, dass unser Immunsystem heruntergefahren wird. Und mit einem heruntergefahrenen Immunsystem sind wir anfälliger für Krankheiten.

Auch der Botenstoff Interleukin-6 (IL-6) macht den Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem deutlich. IL-6 entsteht bei starkem Stress, v.a. Depressive weisen einen hohen Anteil davon im Blut auf. Leider ist IL-6 aber nicht nur Botenstoff, er ruft auch diverse Entzündungen im Körper hervor und schafft damit die Grundlage für schwerwiegende Krankheiten wie Arthritis, Morbus Bechterew oder Krebs.

Aber auch viele andere chronische Erkrankungen haben psychische Ursachen. Gerade bei unspezifischen Symptomen, die sich keiner eindeutigen Erkrankung zuordnen lassen, spielt die Psyche oft die entscheidende Rolle. Was natürlich nicht bedeutet, dass die Symptome und Schmerzen eingebildet sind! Sie sind genauso real wie die Schmerzen nach einem Knochenbruch: Denn Schmerzen werden vom Gehirn erzeugt und nicht an der jeweiligen Körperstelle, an der es wehtut. So lässt sich auch erklären, warum Menschen, die eine schwere Verletzung erleiden, diese im Schockmoment zunächst gar nicht spüren.

Mittlerweile wurde zudem nachgewiesen, dass psychische Erkrankungen ganz konkrete körperliche Auswirkungen haben. Die Psychokardiologie beschäftigt sich bspw. mit den Folgen von psychischem Stress auf unseren Herzapparat. Dabei fand sie heraus, dass 2% aller Herzinfarkte auf das sogenannte Broken-Heart-Syndrom zurückzuführen sind, bei dem diverse Stresshormone das Herz so sehr reizen, dass es vollkommen verkrampft.

Bisher haben wir uns hauptsächlich damit beschäftigt, woher seelische Erkrankungen kommen. Doch wie wird man sie wieder los?

**Es gibt viele verschiedene Therapieformen, die jedoch alle die gleichen Grundelemente besitzen.**

Stellst du dir die Psychotherapie so vor wie bei Sigmund Freud? Du liegst auf einer Couch, der Analytiker sitzt hinter dir und lässt dich reden? Du konntest dir aber nie vorstellen, dass das so einfach funktionieren soll – Heilung, indem man sich Dinge von der Seele redet? Das Ganze ist natürlich schon etwas rätselhaft. Was also geht da vor sich?

Gewisse Grundelemente sind bei allen Formen der Psychotherapie vorhanden. Diese müssen unbedingt gegeben sein, damit eine Therapie auch gelingen kann – sogar ausgefallenere Formen wie die Urschreitherapie. Nach dem Hirnforscher und Neurobiologen Gerhard Roth sind folgende Aspekte unabdingbar:

Besonders wichtig ist, dass sich Arzt und Patienten gegenseitig vertrauen. Es muss außerdem dafür gesorgt sein, dass die Therapie in einer professionellen Atmosphäre stattfindet, die Heilsamkeit ausstrahlt und den Patienten aus seinem Alltag herausholt. Die Grundannahme jeder Therapie sollte sein, dass die psychische Störung des Patienten therapierbar ist. Und zu guter Letzt sollte es auch unbedingt einen Behandlungsplan geben, der die Ziele der Therapie schriftlich festhält.

Was innerhalb der Therapie geschieht, ist ziemlich komplex. Doch es lässt sich mit Sicherheit sagen, dass bereits das Vertrauensverhältnis zum Therapeuten dabei hilft, das seelische Ungleichgewicht ein wenig zu stabilisieren. Dies führt nämlich schon dazu, dass Patienten weniger Stress empfinden und sich eine Verbesserung einstellt.

Die bekannteste Therapieform dürfte wohl die Freudsche Psychoanalyse sein. Bei dieser liegt der Fokus auf dem Unbewussten. Hier wird v.a. nach Problemen in der Kindheit gesucht – also nach den tiefenpsychologischen Ursachen einer Erkrankung. Die Verhaltenstherapie konzentriert sich dagegen eher darauf, wie der Patient seine Situation durch konkrete Verhaltensänderungen im Hier und Jetzt verbessern kann.

Für beide Therapieformen ist die Wirksamkeit erwiesen. Welche Art die beste ist, kommt jedoch auf den Einzelfall an – also auf die Erkrankung, aber auch die Einstellung und den Charakter des Patienten.

Ganz zum Schluss noch ein genereller Hinweis: Es ist absolut unnötig, sich für seine psychischen Probleme zu schämen. Hilfe bei einem Therapeuten zu suchen sollte so normal sein wie eine Operation nach einem Unfall. Wer die Schwelle zu einer psychologischen Praxis überschreitet, beweist Stärke. Er zeigt, dass er Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernimmt – und dass er den Mut hat, an sich selbst zu arbeiten.

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Die Seele ist ein Organ, dessen Gesundheit auf einem guten Gleichgewicht beruht. Negative Erfahrungen können die Seele jedoch ins chemische Ungleichgewicht bringen – was dann wiederum zu psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen führen kann. Psychische Erkrankungen wirken sich auch unmittelbar auf unsere körperliche

Gesundheit aus. Mit einer Therapie können wir die meisten seelischen Krankheiten jedoch heilen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Psychohygiene 1: Überprüfe deine Beziehungen.

Körperhygiene ist heute vollkommen normal – sich um seine Psyche zu kümmern, scheint hingegen bei Weitem nicht so selbstverständlich zu sein. Dabei braucht auch deine Seele viel Zeit. Du könntest bspw. mit der Seelenpflege beginnen, indem du deine Beziehungen überprüfst. Schließlich sind gesunde Beziehungen die Grundvoraussetzung einer ausgeglichenen Psyche. Denke darüber nach, ob es destruktive Beziehungen in deinem Leben gibt und versuche, sie zu verbessern. Manchmal ist es auch einfach besser, eine marode Beziehung zu beenden.

Psychohygiene 2: Pflege deine Seele durch Achtsamkeit und Meditation.

Zusätzlich könntest du z.B. Yoga machen, eine Meditationstechnik erlernen oder diverse Übungen machen, um deine Dankbarkeit zu trainieren. Auch Spiritualität und Glauben sind gut für die Seele. Wenn du also in die Kirche zum Beten gehen möchtest, nur zu!

Psychohygiene 3: Schule deine Wahrnehmung.

Ein Großteil deiner negativen Gedanken entstammt nicht deiner Wahrnehmung, sondern deiner Interpretation. Daher kannst du dich auch darin üben, Wahrnehmung und Interpretation voneinander zu trennen. Setz dich bspw. auf eine Parkbank und beschreibe alles, was du siehst – aber nicht, was du davon hältst. Lass die Meinung einfach sein. Sobald dir deine Wahrnehmung bewusster wird, erkennst du auch die Grenze zur Interpretation viel besser. Und das wird dir wiederum helfen, deine negativen Gedanken zu minimieren.

**Buch im Amazon Shop**